

発行日：2018年1月1日

発行責任者：医療法人社団憩樹会 則武内科クリニック 院長 則武 昌之
〒300-1207 茨城県牛久市ひたち野東5-3-2 池田ビル1F TEL: 029-871-7878



糖尿病について思うこと

新年明けましておめでとうございます。

年頭に当たり糖尿病について最近私が考えていることなどを述べてみたいと思います。

糖尿病が人類に教えてくれること：人類は色々な日常の苦役から解放されようと様々な工夫を積み重ねて文明を発達させてきました。おかげで現在では洗濯機・掃除機などが人に代わって働くことが当たり前になっています。さらには最近では人工知能が出現して災害のシミュレーションや自動運転などで我々の日常生活を守ってくれるようにもなりつつあります。移動手段の発達も日進月歩で、人間の肉体労働は以前に比べて非常に楽になってきたことは確かです。そのほかに日本では家のすぐそばにあるコンビニでお菓子・調理されたお総菜・各種のお弁当などをいつでも買うことができます。この種類の多さと美味しさは中世のヨーロッパの貴族でも食べられなかったに違いないと思われます。しかし人間は精神と肉体の二面性を持っているので、その「便利で楽になった」おかげで本当の意味で幸せになったのかと問われると、最近の世相を見るにつけても誰もが簡単に肯定することはできないでしょう。また「便利で楽になった」おかげで世界中に糖尿病があふれています。そう考えると糖尿病という病は文明への大いなる皮肉のように思えてなりません。

糖尿病は治るのか?慢性疾患とは?：慢性疾患と呼ばれるものは何を意味しているのでしょうか?急には治らない病気というこ

となのでしょうか?その代表的な疾患が糖尿病です。私見ですが、これらの疾患はわかりやすく言えば「現在の医学では完治できない病気」ということだと思えます。ほかにも高血圧や高コレステロール血症などもこれにはいりますが、糖尿病には絶対的な効力を有する薬剤がまだないという点が他の2つの疾患と異なっていると思います。高血圧やコレステロールについても現在頻用される「特効薬」がなかった50年前には、医療スタッフは塩分やコレステロールの多い食品を食べすぎないための指導を繰り返し行っていました。今は薬をきちんと飲むように指導するだけで、食事療法については簡単にお話しするだけのことが多くなりました。しかし糖尿病患者さんには医療スタッフが生活習慣の改善（つまり食事療法と運動療法）がいまだに必須です。当院でも特別な資格を有する看護師（糖尿病療養指導士）や管理栄養士が医師の診察前に最近の生活やエピソードなどを聴取し、改善のための介入を行っています。糖尿病は現段階では食欲のままに食べてしまうと、どんな薬を飲んでもインスリン注射を打っても、血糖を十分に制御することはできないことを理解しておくことがとても重要なことなのです。もしノーベル賞の山中教授がIP細胞から膵臓のインスリン分泌細胞を増やすことに成功してそれを移植するようになれば話は変わってきますが・・・それは今の段階ではまだ夢にすぎません。それでも「人生万事塞翁が馬」です。糖尿病という病気の特性と医療の現状をよく理解して、健康に気を配ることでより実りの多い人生を一緒に歩くお手伝いできればいいなと思っています。一緒に頑張りましょう!エイエイ・オー!!（次号に続く）

information

運動で「健康寿命」を延ばそう!

糖尿病療養指導士 屋根 真貴子

新年は運動を始める良いチャンスです。「ダイエットしたい」、「血糖値や血圧の数値を良くしたい」など動機は様々。それ以外にも運動には認知症悪化の予防、体力・筋力の維持向上、心肺機能の向上、肩こり・冷え症の軽減、転倒の予防など大きな効果があります。

日本人の「平均寿命」は女性87歳、男性81歳と世界でトップクラスですが、自立して生活できる「健康寿命」は女性74歳、男性71歳と10年以上の開きがあります。筋力が衰えることで要介護リスクは高まります。自立した生活を送り健康寿命を延ばすためには、足腰の筋力を維持することが大変重要です。運動する人としらない人では寿命にも差が出て、運動で体力が高まると寿命も長くなるという調査結果もあります。適度な運動を始めませんか?

運動の必要性は十分感じていても「運動はあまり得意じゃない・・・」「やっても長続きしないし・・・」

などとなかなか始められない人もいます。ラジオ体操や家のまわりの散歩、毎日の生活の中で買い物に出たときいつもより店の中を歩き回ったり、掃除や洗濯など家事をしたり、階段を上ったり、自転車に乗るだけでも十分です。テレビとばかり友達にならずにチョコチョコ動くことです。以前からやってみたいことがある方は思い切って最初の一步を踏み出して、挑戦してください。人の手を借りずに自力で生活できるように、さあ今日から始めましょう。



—— 休診のお知らせ ——

2018年1月～3月の診療予定です。

1月 January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月 February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

3月 March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

私は年末年始に南米の湿原でドラドという名前の魚を釣りに出かけました。「金色に輝く鮭」と呼ばれる怪魚です。もし釣れたら待合室に写真を掲示したいです。乞うご期待!です。